

日	完了	後期(5倍粥)	中期(7倍粥)	初期(10倍粥)	
1日 金	昼食	軟飯 米28.0g かぼちゃそばろあんかけ かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g かぼちゃそばろあんかけ かぼちゃ30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g、片栗粉0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g 小松菜の味噌汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g かぼちゃそばろあんかけ かぼちゃ24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g 小松菜の味噌汁 こまつな8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g かぶのスープ かぶ10.0g
		きな粉おはぎ 米28.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米14.0g、きな粉5.0g、砂糖5.0g 大根と人参の煮物 だいこん30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ5.0g、みそ2.0g	きな粉粥 米11.0g、きな粉4.0g、砂糖4.0g 大根と人参の煮物 だいこん24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ4.0g、みそ1.6g	
2日 土	昼食	あんかけ御飯 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	あんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、にんじん2.4g はくさい8.0g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g にんじん にんじん10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		しらすおじや 米、しらす、きやべつ、たまねぎ 野菜スープ じゃがいも、人参、いんげん、鶏肉 ※ベビーフード使用です	しらすおじや 米、しらす、きやべつ、たまねぎ 野菜スープ じゃがいも、人参、いんげん、鶏肉 ※ベビーフード使用です	しらすおじや 米、しらす、きやべつ、たまねぎ 野菜スープ じゃがいも、人参、いんげん、鶏肉 ※ベビーフード使用です	

7日 木	朝食	軟飯 米28.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	粥 米14.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g	粥 米11.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草15.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g ほうれん草とトマトのサラダ ほうれん草12.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g	
8日 金	朝食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
	午後	みそお焼き 米28.0g、みそ2.0g、砂糖1.0g ささみと白菜の和え物 鶏ささみ20.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	みそおじや 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g ささみと白菜の和え物 鶏ささみ20.0g、はくさい15.0g、しょうゆ0.5g かぶの煮物 かぶ30.0g、にんじん20.0g	みそおじや 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ1.6g、しょうゆ0.4g ささみと白菜の和え物 鶏ささみ16.0g、はくさい12.0g、しょうゆ0.4g かぶの煮物 かぶ24.0g、にんじん16.0g	
9日 土	朝食	鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ4.0g、にんじん4.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g、しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	野菜ピラフ 米28.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、みそ2.0g	野菜リゾット 米14.0g、にんじん2.0g、たまねぎ3.0g、キャベツ7.0g、バター1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐20.0g、みそ2.0g	野菜リゾット 米11.0g、にんじん1.6g、たまねぎ2.4g、キャベツ5.6g、バター0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 豆腐のみそ汁 絹ごし豆腐16.0g、みそ1.6g	

11日 月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏と野菜の煮物 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g かぼちゃ24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g わかめと玉葱のみそ汁 わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g	粥 米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g にんじんスープ にんじん10.0g	
	午後	軟飯 米28.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐40.0g、にんじん3.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米14.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐30.0g、にんじん3.0g、こまつな10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、みそ1.5g、砂糖0.5g	粥 米11.0g 豆腐野菜あんかけ 絹ごし豆腐24.0g、にんじん2.4g こまつな8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、みそ1.2g、砂糖0.4g		
12日 火	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、はくさい10.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、はくさい8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g ほうれんそうのみそ汁 ほうれんそう8.0g、みそ1.6g		粥 米4.0g だいこん だいこん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
	午後	しらすごはん 米28.0g、しらす干し10.0g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米14.0g、しらす干し10.0g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	しらす粥 米11.0g、しらす干し8.0g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g		
13日 水	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜煮し たら30.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜煮し たら20.0g、しょうゆ1.0g、にんじん3.0g、たまねぎ3.0g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ1.0g	粥 米11.0g 魚の野菜煮し たら16.0g、しょうゆ0.8g にんじん2.4g、たまねぎ2.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ0.8g		粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
	午後	鶏そぼろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね肉25.0g、たまねぎ3.0g、にんじん3.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米14.0g、鶏むね肉20.0g、たまねぎ2.4g、にんじん2.4g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g 小松菜の煮浸し こまつな15.0g、しょうゆ0.5g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	鶏そぼろあんかけ粥 米11.0g、鶏むね肉16.0g、たまねぎ2.0g にんじん2.0g、しょうゆ0.6g、砂糖0.5g、片栗粉0.6g 小松菜の煮浸し こまつな12.0g、しょうゆ0.4g、砂糖0.2g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g		
14日 木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん30.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、たまねぎ3.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 豆腐のおろしあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、だいこん8.0g しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん24.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、たまねぎ2.4g、みそ1.6g		粥 米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g 大根のスープ だいこん10.0g、みそ2.0g
	午後	食パン 食パン40.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん5.0g ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン30.0g、育児用ミルク3.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん5.0g ほうれんそう10.0g、しょうゆ0.5g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g	パン粥 食パン24.0g、育児用ミルク2.4g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん4.0g ほうれんそう8.0g、しょうゆ0.4g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g		
15日 金	昼食	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ かれい30.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 魚の野菜あんかけ かれい20.0g、にんじん5.0g、たまねぎ5.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぶの煮物 かぶ30.0g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 魚の野菜あんかけ かれい16.0g、にんじん4.0g、たまねぎ4.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぶの煮物 かぶ24.0g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g		粥 米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g にんじんスープ にんじん10.0g
	午後	軟飯 米28.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉25.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉0.6g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米14.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉20.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.5g じゃがいも30.0g、にんじん10.0g、砂糖0.5g、しょうゆ1.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥 米11.0g 鶏団子と野菜の煮物 鶏むね肉16.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.4g じゃがいも24.0g、にんじん8.0g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g		
16日 土	昼食	鶏のたきこみごはん 米28.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 鮎のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g キャベツとトマトのサラダ キャベツ20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 鮎のみそ汁 焼ふ1.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g キャベツとトマトのサラダ キャベツ16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 鮎のみそ汁 焼ふ0.8g、みそ1.6g		粥 米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g
	午後	わかめごはん 米28.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米14.0g、わかめ0.2g、にんじん3.0g たまねぎ2.0g、しょうゆ0.5g じゃがいものみそ煮 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 小松菜のみそ汁 こまつな10.0g、みそ2.0g	わかめ粥 米11.0g、わかめ0.2g、にんじん2.4g たまねぎ1.6g、しょうゆ0.4g じゃがいものみそ煮 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 小松菜のみそ汁 こまつな8.0g、みそ1.6g		

18日	月	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん10.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、かぼちゃ24.0g にんじん8.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐40.0g、こまつな5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米14.0g、絹ごし豆腐30.0g、こまつな5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぶとトマトのみそ煮 かぶ30.0g、トマト20.0g、みそ1.0g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ10.0g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥 米11.0g、絹ごし豆腐24.0g、こまつな4.0g、 しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぶとトマトのみそ煮 かぶ24.0g、トマト16.0g、みそ0.8g わかめと玉葱のスープ わかめ0.2g、たまねぎ8.0g、みそ1.6g				
19日	火	昼食	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g 砂糖0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g 砂糖0.5g、片栗粉1.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 煮魚 かれい16.0g、しょうゆ0.8g 砂糖0.4g、片栗粉0.8g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g 白身魚 かれい10.0g、片栗粉0.8g にんじんスープ にんじん10.0g
		午後	赤ちゃんピピンバ 米28.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米14.0g、鶏ひき肉15.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.0g にんじん3.0g、ほうれんそう5.0g、しょうゆ0.5g さつま芋の煮物 さつまいも30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	鶏と野菜のお粥 米11.0g、鶏ひき肉12.0g、しょうゆ1.6g、砂糖0.8g にんじん2.4g、ほうれんそう4.0g、しょうゆ0.4g さつま芋の煮物 さつまいも24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g				
20日	水	昼食	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん80.0g、鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.0g じゃがいもの煮物 じゃがいも30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g キャベツのお浸し キャベツ20.0g	ささみと野菜のうどん ゆでうどん60.0g、鶏ささみ16.0g、にんじん 2.4g、たまねぎ2.4g、しょうゆ0.8g じゃがいもの煮物 じゃがいも24.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g キャベツのお浸し キャベツ16.0g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g キャベツのスープ キャベツ10.0g		
		午後	軟飯 米28.0g 魚の野菜あんかけ たら30.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 鮎と玉葱の味噌汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1g、みそ2.0g	粥	米14.0g 魚の野菜あんかけ たら20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 鮎と玉葱の味噌汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1g、みそ2.0g	粥	米11.0g 魚の野菜あんかけ たら16.0g、にんじん1.6g、ほうれん そう2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g 鮎と玉葱の味噌汁 たまねぎ10.0g、焼ふ1g、みそ2.0g		
21日	木	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉25.0g 砂糖0.6g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g トマトスープ トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米14.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖0.5g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g トマトスープ トマト10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米11.0g 豆腐そぼろあんかけ 絹ごし豆腐30.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.4g、しょうゆ0.6g、片栗粉0.6g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g トマトスープ トマト8.0g、しょうゆ0.4g	粥	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	しらすのおき 米28.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、砂糖1.0g、しょうゆ2.0g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	しらすのおじや 米14.0g、しらす干し10.0g、あおのり0.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー20.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g かぶのみそ汁 かぶ10.0g、みそ2.0g	しらすのおじや 米11.0g、しらす干し8.0g、しょうゆ0.4g ブロッコリーと人参の和え物 ブロッコリー16.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g かぶのみそ汁 かぶ8.0g、みそ1.6g				
22日	金	昼食	軟飯 米28.0g 肉団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉0.6g ほうれんそう10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米14.0g 肉団子の野菜あんかけ 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉0.5g ほうれんそう10.0g、にんじん3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	粥	米11.0g 鶏の野菜あんかけ 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g、片栗粉0.4g、ほうれんそ う8.0g、にんじん2.4g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g 大根の煮物 だいこん24.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥	米4.0g だいこん だいこん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	きな粉サンド 食パン40.0g、きな粉3.0g、砂糖3.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ25.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 茹じゃがいも じゃがいも30.0g	きな粉パン粥 食パン30.0g、きな粉2.0g、砂糖0.5g、育児用ミルク2.0g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ5.0g キャベツ10.0g、しょうゆ0.5g 茹じゃがいも じゃがいも30.0g	きな粉パン粥 食パン24.0g、きな粉1.6g、砂糖0.4g、育児用ミルク1.6g ささみと野菜のスープ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.4g、たまねぎ4.0g キャベツ8.0g、しょうゆ0.4g 茹じゃがいも じゃがいも24.0g				
23日	土	昼食	軟飯 米28.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ25.0g、じゃがいも30.0g、トマト20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ20.0g、じゃがいも30.0g、トマト20.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.5g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみと野菜の煮物 鶏ささみ16.0g、じゃがいも24.0g、トマト 16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g きゃべつのみそ汁 キャベツ8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g きゃべつのスープ キャベツ10.0g
		午後	にんじん御飯 米28.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g こまつな10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米14.0g、にんじん10.0g、しょうゆ0.5g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぶ20.0g こまつな10.0g、しょうゆ0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	にんじん粥 米11.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.4g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぶ16.0g こまつな8.0g、しょうゆ0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ8.0g、みそ1.6g				

25日	月	昼食	軟飯 米28.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ12.0g、片栗粉1.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米14.0g 鶏団子の甘辛煮 鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ10.0g、片栗粉1.0g 砂糖0.5g、しょうゆ1.0g かぶとトマトの煮物 かぶ30.0g、トマト20.0g、しょうゆ0.5g 小松菜のスープ こまつな10.0g、しょうゆ0.5g	粥	米11.0g 鶏の甘辛煮 鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ8.0g 片栗粉0.8g、砂糖0.4g、しょうゆ0.8g かぶとトマトの煮物 かぶ24.0g、トマト16.0g、しょうゆ0.4g 小松菜のスープ こまつな8.0g、しょうゆ0.4g	粥	米4.0g かぶ かぶ10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	野菜おやき 米28.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや	米14.0g、にんじん3.0g、いんげん1.0g、しょうゆ1.0g 大根のみそ煮 だいこん30.0g、みそ1.0g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐10.0g、わかめ0.2g、みそ2.0g	野菜おじや	米11.0g、にんじん2.4g、いんげん0.8g、しょうゆ0.5g 大根のみそ煮 だいこん24.0g、みそ0.8g、砂糖0.2g 豆腐とわかめのみそ汁 絹ごし豆腐8.0g、わかめ0.2g、みそ1.6g		
26日	火	昼食	軟飯 米28.0g 魚のおろし煮 かれい30.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 魚のおろし煮 かれい20.0g、だいこん10.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g かぼちゃの煮物 かぼちゃ30.0g 白菜のみそ汁 はくさい10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 魚のおろし煮 かれい16.0g、だいこん8.0g、しょうゆ0.4g、片栗粉0.8g かぼちゃの煮物 かぼちゃ24.0g 白菜のみそ汁 はくさい8.0g、みそ1.6g	粥	米4.0g かぼちゃ かぼちゃ10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	軟飯 米28.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉25.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g チンゲン菜のスープ チンゲン菜10g、しょうゆ0.5g	粥	米14.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも30.0g、鶏むね挽肉20.0g 砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g チンゲン菜のスープ チンゲン菜10g、しょうゆ0.5g	粥	米11.0g じゃがいものそぼろ煮 じゃがいも24.0g、鶏むね挽肉16.0g 砂糖0.8g、しょうゆ0.8g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g チンゲン菜のスープ チンゲン菜10g、しょうゆ0.5g		
27日	水	昼食	軟飯 米28.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ25.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ20.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ16.0g、にんじん2.0g、ほうれんそう3.0g、しょうゆ0.5g、片栗粉1.0g 大根の煮物 だいこん30.0g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10.0g、みそ2.0g	粥	米4.0g にんじん にんじん10.0g ほうれんそうのスープ ほうれんそう10.0g
		午後	軟飯 米28.0g 煮魚 かれい30.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも30.0g、にんじん20.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 煮魚 かれい20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g、片栗粉1.0g さつま芋と人参の煮物 さつまいも24.0g、にんじん16.0g きゃべつのみそ汁 キャベツ10.0g、みそ2.0g		
28日	木	昼食	そばろのあんかけうどん ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉25.0g たまねぎ5.0g、しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	そばろのあんかけうどん	ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ4.0g しょうゆ2.0g、砂糖1.5g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 白菜お浸し はくさい15.0g	そばろのあんかけうどん	ゆでうどん80.0g、しょうゆ0.5g、鶏むね挽肉16.0g たまねぎ3.0g、しょうゆ1.6g、砂糖1.2g、片栗粉0.8g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 白菜お浸し はくさい12.0g	粥	米4.0g じゃがいも じゃがいも10.0g 白菜のスープ はくさい10.0g
		午後	ささみたきこみごはん 米28.0g、鶏ささみ20.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみといんげんのお粥	米14.0g、鶏ささみ20.0g、いんげん1.0g、しょうゆ0.5g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー20.0g、トマト10.0g、しょうゆ0.5g 大根のみそ汁 だいこん10.0g、みそ2.0g	ささみといんげんのお粥	米11.0g、鶏ささみ16.0g、いんげん0.8g、しょうゆ0.4g ブロッコリーとトマトのサラダ ブロッコリー16.0g、トマト8.0g、しょうゆ0.4g 大根のみそ汁 だいこん8.0g、みそ1.6g		
29日	金	昼食	軟飯 米28.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐40.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 鮎とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥	米14.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐30.0g、かぼちゃ30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ0.5g 鮎とほうれんそうのみそ汁 焼ふ1.0g、ほうれんそう3.0g、みそ2.0g	粥	米11.0g 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐24.0g、かぼちゃ24.0g にんじん16.0g、しょうゆ0.4g 鮎とほうれんそうのみそ汁 焼ふ0.8g、ほうれんそう2.4g、みそ1.6g	粥	米4.0g 豆腐 絹ごし豆腐10.0g かぼちゃのスープ かぼちゃ10.0g
		午後	チーズサンド 食パン40.0g、チーズ10.0g キャベツとささみのあえもの キャベツ20.0g、鶏ささみ15.0g、しょうゆ0.5g かぶと人参のスープ かぶ10.0g、にんじん3.0g	チーズパン粥	食パン30.0g、育児用ミルク3.0g、粉チーズ0.3g キャベツとささみのあえもの キャベツ20.0g、鶏ささみ15.0g、しょうゆ0.5g かぶと人参のスープ かぶ10.0g、にんじん3.0g	チーズパン粥	食パン24.0g、育児用ミルク2.4g、粉チーズ0.2g キャベツとささみのあえもの キャベツ16.0g、鶏ささみ12.0g、しょうゆ0.4g かぶと人参のスープ かぶ8.0g、にんじん2.4g		
30日	土	昼食	鶏そばろあんかけごはん 米28.0g、鶏むね挽肉25.0g、たまねぎ3.0g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	鶏そばろあんかけ粥	米14.0g、鶏むね挽肉20.0g、たまねぎ2.4g しょうゆ1.0g、砂糖0.8g、片栗粉1.0g 人参の甘煮 にんじん20.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ2.0g	鶏そばろあんかけ粥	米11.0g、鶏むね挽肉16.0g、たまねぎ2.0g しょうゆ0.8g、砂糖0.6g、片栗粉0.8g 人参の甘煮 にんじん16.0g わかめのみそ汁 わかめ0.2g、みそ1.6g	粥	米4.0g にんじん にんじん10.0g 小松菜のスープ こまつな10.0g
		午後	豆腐あんかけごはん 米28.0g、絹ごし豆腐40.0g、こまつな5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.2g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥	米14.0g、絹ごし豆腐40.0g、こまつな5.0g しょうゆ1.0g、片栗粉1.2g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、しょうゆ1.0g、砂糖0.5g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10g、みそ2.0g	豆腐あんかけ粥	米11.0g、絹ごし豆腐32.0g、こまつな4.0g しょうゆ0.8g、片栗粉1.0g じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも24.0g、にんじん16.0g、しょうゆ0.8g、砂糖0.4g 玉葱のみそ汁 たまねぎ10g、みそ1.6g		